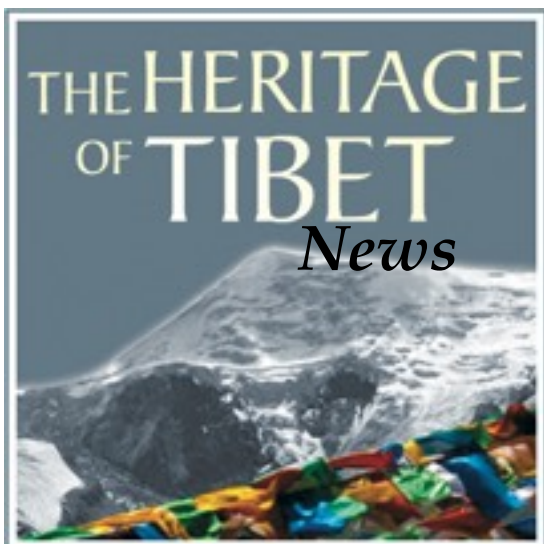




N° 30

(<http://www.heritageoftibet.com>)

Cari amici,
questo numero (il 30, e sembra ieri che abbiamo iniziato!) di *Heritage of Tibet news*, esce in occasione della gioiosa ricorrenza dell' 82esimo compleanno di Sua Santità il XIV Dalai Lama e a lui è interamente dedicato. Ancora una volta vogliamo ricordare come l'Oceano di Saggezza Tenzin Gyatso sia la guida illuminata di oltre sei milioni di tibetani dentro e fuori il Tibet. Ma il suo lavoro, il suo insegnamento, la sua testimonianza costituiscono anche una nobile fonte di ispirazione per tutti noi che non abitiamo il Tetto del Mondo. Le parole e l'esempio che il Dalai Lama trasmette, sono un bene prezioso che travalica gli orizzonti del Paese delle Nevi e riesce a trasformare i cuori e le menti delle donne e degli uomini di buona volontà che vivono su questo esausto pianeta Terra, casa comune di tutti gli esseri senzienti. Lunga vita al Dalai Lama e tutti i nostri più sinceri e affettuosi auguri di buon compleanno, Santità.

13° giorno del quinto mese dell'Anno dell'Uccello di Fuoco (6 luglio 2017)

Piero Verni
Giampietro Mattolin





Rochester, Minnesota, USA, 13 giugno 2017: Sua Santità il Dalai Lama è giunto oggi nella cittadina di Rochester, per sottoporsi alla consueta visita annuale di controllo medico. Al suo arrivo alla Clinica Mayo, è stato accolto da una folla di oltre 200 tibetani che si erano raccolti per dare il benvenuto al Dalai Lama.



San Diego, California, USA, 15 giugno 2017: il Dalai Lama è arrivato a San Diego dove si tratterà alcuni giorni. Ad accoglierlo al aeroporto c'erano il sindaco Kevin Faulconer e Pradeep Khosla il Rettore dell'Università di California che lo aveva invitato a tenere un discorso agli studenti. Ad attenderlo c'era inoltre un gruppo di circa 150 tibetani residenti nell'area di San Diego.



San Diego, California, USA, 16 giugno 2017: in mattinata il Dalai Lama ha incontrato giornalisti delle principali testate e reti televisive statunitensi. Rispondendo alle numerose domande, Sua Santità ha tra l'altro detto, "Ovunque io vada mi sento uno di voi. Uno dei circa sette miliardi di persone che popolano questo pianeta. E non dimentico mai che siamo tutti uguali e che tutti aspiriamo a vivere una esistenza felice e dignitosa".

Uscendo poi all'aperto il Dalai Lama ha parlato a una folla di oltre 25.000 persone. Dopo aver ricevuto dal sindaco le chiavi della città di San Diego ed essere stato introdotto dal Rettore, Sua Santità ha iniziato il suo discorso dicendo, "Non amo le formalità. non ci sono formalità al momento della nostra nascita così come non ce ne sono al momento della nostra morte. Nell'intervallo di tempo che separa questi due momenti dovremmo sentirci tutti come fratelli e sorelle. Nessuno conosce cosa gli riserva il futuro ma tutti noi viviamo sperando di poter essere felici. Purtroppo però, quasi sempre sperimentiamo problemi di ogni tipo. Perché? Perché spesso siamo preda di emozioni negative quali la rabbia e la paura. Però io sono convinto che queste emozioni possono essere domate attraverso un atteggiamento compassionevole basato sull'amore per gli altri. Questo è il motivo per cui mi rivolgo a voi come miei fratelli e mie sorelle". Rispondendo a una domanda relativa ai personaggi pubblici che più ammira, Sua Santità ha fatto i nomi del Mahatma Gandhi, di Martin Luther King e dell'arcivescovo Desmond Tutu.





San Diego, California, USA, 17 giugno 2017: questa mattina Sua Santità ha partecipato alla annuale cerimonia di conferimento delle lauree dell'Università di California. Il Rettore, dopo essersi congratulato con i laureandi del 2017, ha introdotto il Dalai Lama a cui ha chiesto di pronunciare un discorso. "Cari fratelli e sorelle, sia anziani sia giovani, sono particolarmente felice di essere qui con voi in questa cerimonia di cui

non pronuncio bene il nome. Nonostante abbia iniziato a studiarlo negli anni '40, il mio inglese è ancora approssimativo. Ma sapete, in quanto monaco buddhista, non penso che per raggiungere l'Illuminazione sia strettamente necessario conoscere questa lingua. Inoltre da bambino ero uno studente molto pigro", ha detto ridendo l'Oceano di Saggezza iniziando il suo discorso, "Quando Incontro giovani come voi", ha poi proseguito, "penso sempre che siete il futuro dell'umanità. E che avete l'opportunità, qui ed ora, di creare un mondo più felice, senza guerre e senza distanze troppo drammatiche tra ricchi e poveri. Noi anziani potremo non vederlo ma voi, questo mondo migliore, potrete vederlo". Vedendo, sia tra i docenti sia tra i laureandi, un certo numero di indiani Sua Santità ha voluto ricordare come gli insegnamenti che gli sono stati trasmessi hanno le radici nell'antica saggezza indiana dell'Università buddhista di Nalanda. Al termine del discorso del Dalai Lama, è salito sul palco un laureando che ha parlato del suo corso di studi e ha invitato i presenti a rendere migliori le loro esistenze mettendo in pratica i consigli del leader tibetano. Prima che Sua Santità iniziasse a parlare, un piccolo gruppo di una decina di laureandi cinesi che da mesi chiedevano che il discorso del Dalai Lama venisse cancellato, si sono alzati in piedi e hanno abbandonato il luogo in cui avveniva la cerimonia.



San Diego, California, USA, 18 giugno 2017: dopo aver visitato in mattinata lo Zoo, nel pomeriggio il Dalai Lama si è incontrato con oltre duecento membri della locale comunità indiana. "Cari fratelli e sorelle", ha detto tra l'altro Sua Santità, "voi indiani siete storicamente i nostri *guru* e quindi sono realmente felice di incontrarvi. Tra tutte le grandi civiltà del passato,

quella indiana ha prodotto il maggior numero di filosofi e studiosi. Ho inoltre una enorme ammirazione per lo spirito dell'*ahimsa*, della non violenza e del pluralismo laico caratteristico dell'India". Sua Santità ha poi ricordato ai suoi compatrioti l'importanza di essere uniti e di non dimenticare le loro tradizioni. "In questi tempi difficili", ha detto il Dalai Lama, "abbiamo dimostrato di saper essere uniti e forti. I tibetani in Tibet hanno dimostrato di saper essere uniti e anche in esilio dobbiamo esserlo senza badare a differenze regionali o di appartenenza religiosa". Ha poi voluto ricordare come, "Dopo 58 anni sono il più vecchio di tutti gli ospiti dell'India. La mia mente è piena di conoscenze indiane e il mio corpo si nutre di riso, dal e chapati. E non a caso spesso mi definisco un figlio dell'India". Al termine del discorso del Dalai Lama, ha preso la parola una donna indiana che ha ringraziato, a nome del suo intero popolo, *Kundun* per tutto quello che da decenni regala al mondo. Dopo quello con la comunità indiana, l'Oceano di Saggezza ha

tenuto un incontro con circa un migliaio di tibetani a cui tra l'altro ha comunicato di essere in ottima salute e che i controlli effettuati presso la Clinica Mayo avevano dato buonissimi risultati. "I dottori mi hanno detto che godo di ottima salute e che il piccolo problema che avevo avuto alla prostata un paio di anni fa è completamente risolto".



Newport Beach, California, USA, 19 giugno 2017: arrivato qui per un incontro con i rappresentanti della *Young's Presidents' Organisation*, Sua Santità è stato accolto da un folto gruppo di tibetani, vietnamiti e cinesi. Il gruppo dei tibetani gli ha consegnato la tradizionale offerta di benvenuto (*chema changpu*). Ha poi incontrato la rappresentanza della *Young's Presidents' Organisation* una

associazione di giovani dirigenti di azienda. Dopo aver toccato diversi temi etici e religiosi, il Dalai Lama ha voluto sottolineare come sia sbagliato parlare di un terrorismo "buddhista" o "islamico". Prendendo spunto da una copertina della rivista *Time* che parlava di "terrorismo buddhista in Birmania", Sua Santità ha puntualizzato che chi si macchia di atti violenti non ha nulla a che vedere con la religione, sia esso buddhista, musulmano o di qualsivoglia tradizione spirituale.



Newport Beach, California, USA, 20 giugno 2017: oggi il Dalai Lama ha incontrato un folto gruppo di dirigenti scolastici e insegnanti. Sua Santità ha così iniziato il suo discorso, "Lasciatemi cominciare dicendo che sono realmente felice di poter incontrare delle persone coinvolte concretamente nel sistema educativo. Il nostro comune obiettivo è la costruzione di un mondo migliore

composto da una migliore umanità. Siamo agli inizi del nuovo secolo e sono convinto che se iniziamo lavorando con una chiara visione delle cose gli anni che sono davanti a noi potranno essere più felici e pacifici. Oggi, se un essere umano viene ucciso da una tigre o da un elefante, è una notizia da prima pagina. Ma se chi uccide è un altro essere umano non sembra costituire un fatto degno di nota. Inoltre nonostante tutti abbiano il diritto ad essere felici, vediamo continuamente in televisione immagini di bambini che muoiono di fame. Come possiamo rimanere indifferenti? Si tratta di nostri fratelli e di nostre sorelle. Dobbiamo fare qualcosa". Il Dalai Lama ha poi toccato i temi della violenza, delle emozioni negative, della pace interiore, della psicologia e altri ancora. Nel pomeriggio ha incontrato uomini d'affari della Contea di Orange a cui ha ricordato come il progresso materiale sia importante ma dovrebbe accompagnarsi alla pace e alla serenità interiori. Nel corso del suo discorso, parlando del problema ecologico, il Dalai Lama ha espresso il suo dispiacere per il ritiro di Washington dall'Accordo di Parigi sul clima.





Minneapolis, Minnesota, USA, 22-23 giugno 2017: questa mattina il Dalai Lama ha visitato il campus della *Starkey Hearing Technologies*, un'industria specializzata in apparecchi elettronici per chi ha problemi di udito. Ricevuto dalla cofondatrice dell'azienda Tani Austin e dai suoi figli, il Dalai Lama dopo aver visitato alcuni reparti ha tenuto un discorso ai 2000 impiegati. Dopo

aver ricordato i suoi incontri con Bill Austin sia negli USA sia a Dharamsala, Sua Santità ha pronunciato un discorso in cui ha toccato diversi temi. Parlando della scienza ha, tra l'altro, detto: "Non solo i religiosi ma anche gli scienziati sostengono che la fondamentale natura dell'essere umano è compassionevole e che una mente positiva è importante per la nostra salute fisica. Poiché una gentilezza amorevole costituisce la base per un'esistenza felice il mio principale impegno è quello di promuovere la consapevolezza di quanto sia importante un cuore ricco di compassione". Al termine del discorso, il Dalai Lama ha risposto a un gran numero di domande formulate dalle maestranze presenti. Il giorno seguente, sempre nel complesso della *Starkey Hearing Technologies*, il Dalai Lama ha partecipato a una tavola rotonda sulla compassione.



Minneapolis, Minnesota, USA, 24 giugno 2017: al *Convention Center* di Minneapolis, Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato i membri della comunità tibetana del Minnesota. All'incontro erano tra gli altri presenti il sindaco di Minneapolis Betsy Hodges, la senatrice Carolyn Laine e la deputata Betty McCollum. Prima del discorso del Dalai Lama tutti i politici presenti hanno

rivolto a Sua Santità parole di benvenuto. La senatrice Laine, una vecchia amica della causa tibetana, nel corso di un intervento particolarmente caloroso ha detto tra l'altro, "E' un onore essere qui. Siamo sempre felici di avere Sua Santità tra noi". Parlando in tibetano dal suo trono, il Dalai Lama ha detto, "Fratelli e sorelle come sapete i miei tre impegni sono: promuovere la consapevolezza che apparteniamo tutti alla medesima famiglia umana; promuovere l'armonia tra le religioni di cui l'India è un esempio vivente; aiutare il popolo tibetano che, sia all'interno sia all'esterno del Tibet, ripone in me la sua fiducia. Dal 2011 mi sono completamente ritirato da ogni responsabilità politica che è ora nelle mani di un leader democraticamente eletto. Una responsabilità che sento in modo particolare è quella relativa all'ambiente naturale del Tibet. Poiché tutti i maggiori fiumi dell'Asia nascono sull'altopiano del Tibet e oltre un miliardo di persone dipendono da quelle acque, quanto accade all'ecosistema tibetano ha un enorme impatto in una vasta area del continente asiatico". Continuando nel suo discorso, il Dalai Lama ha parlato dell'eredità spirituale del Buddhismo tibetano toccando temi quali la diffusione del *Dharma* in Tibet e nell'intera regione himalayana, le Quattro Nobili Verità, l'Illuminazione, la filosofia di Nagarjuna e altro ancora. Infine, riferendosi alla odierna situazione politica del Tibet, ha così concluso: "Non sto dicendo che in passato il Tibet non era una nazione libera. Sto dicendo però che, oggi, non chiediamo l'indipendenza dalla Cina. Abbiamo adottato un approccio mediano (*a middle way approach*). Alcuni cinesi che ho incontrato all'inizio sono piuttosto timorosi ma poi si rilassano quando comprendono che vogliamo solo una

genuina autonomia. Il nostro approccio mediano è ben visto e sostenuto da molti governi, incluso quello statunitense”.

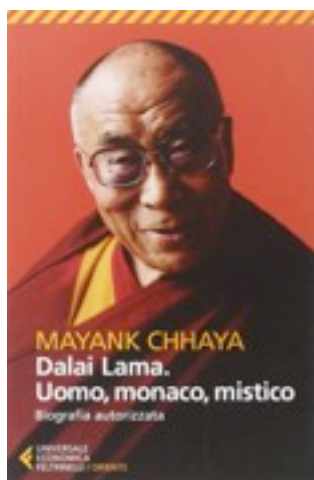


Boston, Massachusetts, USA, 25 giugno 2017: nella capitale del Massachusetts, ultima tappa del suo viaggio negli USA, il Dalai Lama ha incontrato oltre duemila tibetani per lo più membri della locale comunità di profughi. Ha dato la trasmissione del *mantra* di Buddha, Avalokiteshvara, Arya Tara e Hayagriva. Ha tenuto inoltre un lungo discorso ai tibetani che ha spronato a

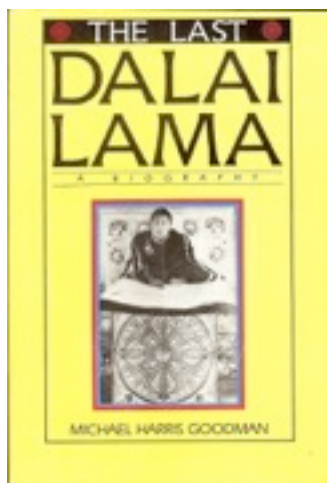
mantenersi fedeli alle loro tradizioni sia religiose sia laiche e uniti. Tra l'altro ha ricordato, "Ci fu un tempo in cui il Buddhismo del Tibet era considerato come "lamaismo", una forma non genuina di Buddhismo. Da quando siamo giunti in esilio, abbiamo potuto dimostrare come invece si tratti di una forma di Buddhismo pura e completa. La tradizione che è arrivata sino a noi dall'Università indiana di Nalanda include dei profondi insegnamenti di filosofia e di logica oltre ad una accurata comprensione del funzionamento della mente e delle emozioni. Abbiamo mantenuto vivo questo patrimonio spirituale per oltre 1000 anni e adesso siamo in grado di fornire un contributo positivo al benessere dell'intera umanità".



L'angolo del libro, del documentario e del film



Mayank Chhaya, *Dalai Lama, Uomo, monaco, mistico, biografia autorizzata*, Milano 2014: una riuscita biografia autorizzata del Dalai Lama scritta da un noto giornalista indiano che, attraverso la vicenda umana di Kundun, traccia anche un affresco storico della vicenda politica tibetana e dei principali aspetti della storia e della cultura del Tibet. Interessante, godibile, di facile lettura, questo libro ha inoltre il notevole pregio di essere aggiornato agli avvenimenti di questi ultimi anni.

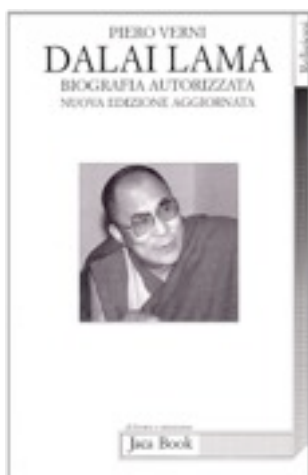


Michael Harris Goodman, *The Last Dalai Lama, A Biography*, Boulder&London 1986: in pratica la prima estesa biografia del Dalai Lama ad essere pubblicata (da *Shambala Publications*) nel lontano 1986. Libro che ebbe il grande pregio di raccontare per la prima volta ad un pubblico internazionale la vicenda umana della massima autorità spirituale e politica del Tibet e i tratti essenziali della storia tibetana. Un buon lavoro che per alcuni anni fu uno dei pochissimi testi validi per quanti volevano conoscere l'Oceano di Saggezza e le vicende del suo Paese.



Claude Levenson, *Le dalaï lama*, Francia 1999: è la nuova edizione della biografia che Claude Levenson pubblicò con il titolo *Le Seigneur du Lotus Blanc* nel 1988 (oggi introvabile). Claude Levenson (purtroppo scomparsa prematuramente nel 2010) ha dedicato gran parte del suo lavoro a una divulgazione colta dei principali aspetti della Civiltà tibetana e del dramma politico del Paese delle Nevi. In questa sua biografia, scritta con uno stile elegante e molto francese, la vita del "Prezioso Protettore" viene raccontata con dovizia di particolari e inserita nel contesto storico degli anni '80 dello scorso secolo.

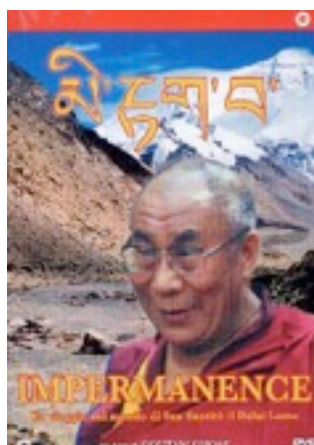




Piero Verni, *Dalai Lama-biografia autorizzata, nuova edizione aggiornata*, Milano 1998: la seconda edizione (aggiornata alla fine degli anni '90 dello scorso secolo) del testo di Piero Verni uscito nel 1990. Un libro che, prendendo le mosse dal racconto dell'avventura umana di "Kundun", fornisce anche un quadro della civiltà del Tibet e delle sue vicende storiche. Basandosi su un notevole numero di interviste e conversazioni private con il Dalai Lama, Piero Verni conduce il lettore all'interno di un viaggio affascinante nel mondo del Dalai Lama e del Paese delle Nevi. Un libro ancora oggi di grande utilità per comprendere un uomo che, nato in uno sperduto angolo di medio evo asiatico, è divenuto una delle principali personalità del mondo contemporaneo.



AA.VV., *Il Ritrovamento, il Riconoscimento e l'Insediamento del XIV Dalai Lama*, Pomaia 2001: un prezioso libretto pubblicato in inglese dalla "Library of Tibetan Works & Archives" e in italiano dalla benemerita "Chiara Luce Edizioni". E' diviso in tre parti. La prima, *Il ritrovamento del Dalai Lama*, è il resoconto di Khemey Sonam Wangdu della scoperta della quattordicesima incarnazione del Dalai Lama. La seconda, è il racconto del diplomatico britannico Sir Basil Gould che tanta parte ebbe nelle vicende politiche del Tibet dei primi decenni del secolo scorso. La terza, una importante nota su come gli occidentali vedono i lama tibetani, è scritta dall'importante tibetologo Hugh E. Richardson.



Impermanence, un film di Goutam Ghose; Italia-India 2004; italiano; durata 61 min.; colore; DVD: un bel film sul Dalai Lama, di cui mette in risalto soprattutto il messaggio spirituale basato sulla compassione, la gentilezza, l'altruismo e l'aspirazione verso un mondo basato sulla comprensione reciproca e l'aspirazione alla pace. Da segnalare le "digressioni" sulla medicina tibetana e il dibattito filosofico dei monaci. Tra i numerosi contenuti extra, una interessante intervista con Goutam Ghose.



Appuntamenti
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



SUA SANTITÀ IL 42° SAKYA TRIZIN RATNA VAJRA RINPOCHE 2017 AD AROSIO

Siamo profondamente grati che SUA SANTITÀ IL 42° SAKYA TRIZIN abbia accettato di conferire questa iniziazione al nostro centro.

Luogo: Centro buddhista THUPTEN CHANGCHUP LING, Arosio, Svizzera
per come raggiungerci vedi il nostro sito www.buddhismo-sakya.com

Programma: Insegnamento e iniziazione in inglese con traduzione in italiano

Martedì, 11.7. 20.00 cerimonia di benvenuto, insegnamento: introduzione al Vajrayana

Mercoledì, 12.7. 14.00 iniziazione Hevajra Causa, 1° parte *

Giovedì, 13.7. 14.00 iniziazione Hevajra Causa, 2° parte *

* siete pregati di partecipare a tutti e due i giorni dell'iniziazione.

THUPTEN CHANGCHUP LING
Centro Buddhista della Tradizione Sakya
CH-6939 Arosio/Alto Malcantone Svizzera
Tel: 0041/91/600 32 15
E-mail: tcling@ticino.com



E' tempo di importanti cambiamenti per il nostro centro: abbiamo trovato una nuova sede, più grande (circa tre volte l'attuale) e più economica; queste erano le due condizioni ricercate.

Questi nuovi spazi a disposizione ci permetteranno di incrementare notevolmente le attività, rendendo il centro un luogo importante di accoglienza e di incontro, potremo svolgere più attività contemporaneamente e avremo spazi sufficienti per accogliere i nostri maestri.

Grazie ai nuovi spazi proporremo un nuovo modo di vivere il centro. La creazione di due aree distinte, nelle quali si potranno svolgere attività anche contemporaneamente: area di Dharma e area "extra-Dharma".

Nella prima insegnamenti e meditazioni, nella seconda il resto (yoga, feng shui, scrittura giapponese, tai chi etc...). inoltre un ulteriore spazio, una sala riunioni, nella quale convogliare le attività di studio dotata di pc, video etc. Una videoteca con materiale arricchirà la proposta e le persone potranno seguire anche singolarmente corsi on line, anche passati (vedi Lorig del ven. Lorenzo, Rig lam, discovering del ven. Olivier...)

Ci sarà poi un ambiente per accogliere i Maestri/monaci, spogliatoi con bagni e uno spazio segreteria.

Infine, ma non meno importante...anzi, un caffè shop con libreria. Questo sarà lo spazio di concreta accoglienza nel quale le persone potranno fermarsi, sorseggiando un the o leggendo un libro. Questo spazio sarà aperto a tutti e sarà un po' come la piazza nella concezione dei paesi di decenni orsono...un luogo di incontro e conoscenza.

In questo momento di cambiamento abbiamo anche deciso di semplificare il nostro nome, cambiandolo nella traduzione in italiano di Drolkar ovvero **Tara Bianca**.

Questo nome ci è stato dato dalla nostra guida, Lama Zopa Rimpoché, quindi quale miglior auspicio ?

Vi aggiorneremo sul "cammino" che abbiamo intrapreso tramite il nostro sito internet e le pagine Facebook.

A luglio gli appuntamenti si terranno a San Cipriano ed a settembre il centro inizierà le sue attività nella nuova sede (*Via Fegino, 3*), mentre il 22 ottobre avremo l'inaugurazione ufficiale. **Tara Bianca** sarà il nuovo centro buddhista di Genova: l'esperienza degli anni trascorsi e l'entusiasmo di nuove sfide da affrontare e di una nuova visione di centro

(per ulteriori informazioni: <http://www.sabsel.com/it/default.aspx>; segreteria@sabsel.com o cell. 327 9569380)



2° EDIZIONE



FESTIVAL DEL TIBET

7 – 8 – 9 LUGLIO 2017
 ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA – POMAIA (PI)

Artigianato Tibetano
 Concerti
 Conferenza sul Tibet
 Danze Monaci Tibetani
 Mandala di sabbia
 Medicina Tibetana
 Meditazioni guidate
 Mostre fotografiche
 Cucina Tibetana
 Apericena Slow Food
 Giardino del Té


 Per il programma completo e maggiori informazioni visita il sito
www.iltk.org


Con il Patrocinio di



FPMI
Fondazione per la Preservazione
della Tradizione Mahayana



Unione Buddhista Italiana



ISTITUTO SAMANTABHADRA
CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO བོད་རྒྱུ་ཁྲིམས་ལྟར་སྒྲུབ་པའི་སྒྲིག་ཁོར་། FONDATO NEL 1981

<http://www.samantabhadra.org>

sabato 08 luglio, dalle 10:30 alle 15:30

Venerabile Ghesce Thubten Dargye **Il Dharma nella vita quotidiana**

Con l'avvicinarsi delle vacanze estive tutti noi avremo più tempo da dedicare allo studio e alla meditazione; il nostro Maestro ci spiegherà come fare alcune pratiche e ritiri di purificazione, per aiutare gli altri e noi stessi a migliorare la nostra vita:

Come fare un ritiro di Tara di ventiquattro ore per risolvere un problema importante;

Cosa aiutare una persona gravemente malata o morente;

Come trovare i propri anni astrologicamente sfortunati e cosa fare;

Come fare la pratica di un proprio protettore;

Quale divinità pregare e quale mantra recitare, quando si attraversa un periodo negativo;

Come fare la benedizione della parola in modo che tutti i mantra che si recitano diventano potenti;

Come fare l'offerta di 'Serkyem' per eliminare ostacoli e avere condizioni favorevoli;

Come purificare karma negativo tramite la pratica di Vajrasattva e dei 4 poteri oppositori;

Come identificare i sogni che indicano presenza di spiriti dannosi 'Gyalpo' e oggetti dannosi e cosa fare per eliminarli;

Le preghiere particolari da fare per successo per una attività importante, appuntamento di lavoro, esame ecc...

Offerta consigliata 20€ pranzo incluso.

Per facilitarci nella organizzazione vi preghiamo di prenotare. Informazioni: 3400759464
samantabhadra@samantabhadra.org

martedì 11 luglio, dalle 18:30 alle 20:00

Venerabile Ghesce Thubten Dargye **Insegnamenti di Buddhismo**

Gli insegnamenti di filosofia e psicologia buddhista seguono il lignaggio ininterrotto della scuola superiore *Madhyamaka Prasangika* (La via di mezzo dei consequenzialisti).

Seguendo il testo del "Lam Rim", "Il Sentiero Graduale verso l'Illuminazione", il "Bodhisattvacharyavatara" di Shantideva ed altri testi Ghesce La ne approfondirà i punti salienti, guiderà meditazioni analitiche sul contenuto e impronderà sessioni di domande e risposte. Il *Lam Rim*, scritto da Lama Tzong Khapa, è il testo base della filosofia buddhista tibetana della nostra tradizione.

Ingresso a offerta libera.

Insegnamenti in Streaming sul nostro sito.

Informazioni: 3400759464 | samantabhadra@samantabhadra.org

Parole del Dalai Lama

Il mio messaggio è la pratica della compassione, dell'amore e della gentilezza. Queste cose sono molto utili nella vita quotidiana e per l'intera società. La loro pratica può essere molto importante.

Ovunque io mi rechi, consiglio sempre di essere altruisti e gentili con il prossimo. E per quanto mi riguarda cerco di concentrare le mie energie, la mia meditazione e tutto il resto delle mie azioni per lo sviluppo della gentilezza. Questo è fondamentale, la vera essenza del Buddhismo.

La grande compassione è la radice di tutte le forme religiose.

Si può credere o meno in una religione o nella reincarnazione, ma tutti apprezzano la compassione e la grazia.

Se sviluppiamo un'attitudine gentile, le nostre buone qualità aumenteranno. Invece se siamo troppo orgogliosi diventeremo gelosi e collerici nei confronti del prossimo che tratteremo male. E nel consesso civile porteremo solo infelicità.

Uno dei punti fondamentali è la gentilezza. Grazie ad essa, all'amore e alla compassione, vale a dire tramite quel sentimento che costituisce l'essenza della fratellanza e della sorellanza, troveremo la pace interiore. Un sentimento compassionevole è la base della pace interiore.

A causa della rabbia e dell'odio è molto difficile trovare la pace interiore. E' su questo aspetto che le differenti fedi religiose pongono la medesima enfasi. Ogni grande religione mondiale conferisce grande importanza alla fratellanza umana.

Sappiamo tutti che in caso di conflitto nucleare non ci saranno vincitori perché non ci saranno superstiti. Non mette paura il pensiero di una distruzione così disumana e crudele? E non è invece logico cercare di rimuovere le cause della nostra distruzione quando le conosciamo bene e abbiamo il tempo per poterlo fare? In genere il motivo per cui non possiamo risolvere un problema risiede nel fatto che ne ignoriamo le cause o non abbiamo la possibilità di rimuoverle. Questo non è però il caso della minaccia nucleare.

In effetti il pericolo più grave che sovrasta il genere umano -o meglio tutti gli esseri viventi del nostro pianeta- è quello dell'olocausto nucleare. Non devo dilungarmi oltre su questo pericolo ma vorrei chiedere a tutti i leaders delle potenze nucleari, che letteralmente hanno nelle loro mani il futuro del mondo, agli scienziati e ai tecnici che continuano a creare questi orribili ordigni di morte, e a tutte le persone che possono influenzare i loro dirigenti: mi appello a tutti costoro affinché esercitino la loro intelligenza e comincino a lavorare per lo smantellamento e la distruzione delle armi nucleari.

Fondamentalmente cristiani e buddhisti condividono il medesimo insegnamento e lo stesso fine. Oggi il mondo sta diventando sempre più piccolo grazie alle nuove forme di comunicazione e ad altri fattori. Di conseguenza differenti fedi e culture sono entrate sempre più in contatto. E mi sembra che questa sia una cosa molto positiva. Se conosciamo meglio i nostri rispettivi modi di pensare, di vivere, di pregare potremmo comprenderci meglio. E da una tale comprensione potrebbe svilupparsi il reciproco rispetto e da questo potrà scaturire una vera armonia e la possibilità di unire le forze. Credo proprio che questa sorta di sviluppo interiore è qualcosa di veramente importante per tutti gli esseri umani.

All'origine vi sono due differenti tipi di piacere e sofferenza. Vi sono piaceri fisici e mentali così come sofferenze fisiche e mentali. Il progresso materiale riguarda il conseguimento della felicità che si basa sul nostro corpo in modo che si eviti la sofferenza fisica. Ma non è difficile per noi liberarci dalle sofferenze solo tramite mezzi esteriori? E' importante comprendere la differenza tra la felicità che ci proviene dalle cose materiali e quella che ci deriva dal nostro equilibrio interiore. Sebbene la sofferenza sia fondamentalmente la stessa, ci può essere una gran differenza nel modo in cui la viviamo. Quindi, nella nostra vita, è molto importante l'attitudine mentale che sperimentiamo.

Una mente aperta, un buon cuore, un sentimento generoso, queste sono le cose veramente importanti. Se non avete una mente del genere le cose non funzioneranno. Non potrete essere felici e non saranno felici nemmeno i vostri parenti, amici e tutti i vostri vicini.

E questo ragionamento vale anche su scala mondiale, per quanto riguarda le nazioni e i continenti. Delle menti disturbate fanno perdere la felicità. Al contrario, un buon cuore, una mente aperta, un'attitudine positiva producono la felicità.

Dunque nella società degli esseri umani, amore, compassione e gentilezza sono estremamente importanti. Sono elementi preziosi e necessari nella nostra esistenza. Quindi varrà la pena sforzarci di sviluppare sentimenti del genere.

La calma mentale, l'equilibrio meditativo e la saggezza dovrebbero essere le nostre armi. La saggezza è come una pallottola o un proiettile e la calma mentale è come il grilletto della pistola.

Come quando a livello fisico dobbiamo sperimentare un certo grado di sofferenza per sconfiggerne una più grande, lo stesso discorso vale per la sofferenza interiore. La religione dovrebbe essere considerata in questo modo.

Non c'è bisogno di ricordare la grande differenza che separa la soddisfazione di aver raggiunto la felicità individuale e la gioia che procura la felicità di tante persone.

Se perfino una sola persona non può evitare la sofferenza, c'è bisogno di far notare come non possano farlo tutti? Quindi è un errore usare gli altri per il nostro tornaconto, piuttosto dovremmo mettere noi stessi al servizio altrui. Dovremmo usare ogni nostra potenzialità per aiutare il prossimo. Questa è la cosa giusta da fare. E per questo dobbiamo generare una mente altruistica e la speranza che il nostro prossimo possa raggiungere la felicità e si possa liberare dal dolore.

E' in relazione a tutti gli esseri senzienti che possiamo generare questa aspirazione alla più elevata illuminazione ed è sempre in relazione con gli esseri senzienti che decidiamo di percorrere il sentiero che ci condurrà all'illuminazione ed è per salvare gli esseri senzienti

che si raggiunge lo stato di Buddha. Quindi gli esseri senzienti sono l'oggetto delle nostre osservazioni, la base di ogni positivo sviluppo. Sono più importanti perfino della gemma che esaudisce ogni desiderio e dovrebbero essere trattati con gentilezza e rispetto.

Se riusciamo a comprendere che tutti gli esseri umani sono nostri fratelli e sorelle potremmo anche apprezzare l'importanza dei differenti credi, religioni, sistemi filosofici che si adattano alle diverse disposizioni degli esseri umani. Per alcune persone in determinate circostanze andranno bene certe ideologie e tradizioni culturali. Ognuno ha il diritto di scegliere quello che va meglio per lui. Questo può avvenire solo sulla base di una profonda comprensione di come siamo tutti parte di una medesima famiglia.

Dobbiamo profondamente sentire un sentimento positivo gli uni per gli altri e riconoscere che dividiamo tutti la medesima condizione umana. Allo stesso tempo dobbiamo accettare le differenti ideologie e religioni e considerarle dei mezzi per risolvere i problemi dell'umanità. Un unico paese, una sola nazione, un solo sistema non può andar bene per tutti. Si deve invece avere una ampia varietà di approcci basati però sulla comprensione che in ultima analisi tutti gli esseri umani sono uguali tra loro. Dovremmo fare uno sforzo comune per risolvere i problemi dell'umanità. I problemi che la società si trova ad affrontare riguardo allo sviluppo economico, alla crisi energetica, alle tensioni tra paesi ricchi e quelli poveri e tutto quanto riguarda la situazione geopolitica, si può risolvere grazie alla comprensione della nostra reciproca appartenenza alla medesima famiglia umana e sulla base di uno sforzo comune che poggi sul reciproco rispetto dei problemi degli altri e la comprensione dei punti di vista e delle sofferenze altrui.

Perfino se non possiamo risolvere determinati problemi, non dovremmo rammaricarci. Noi esseri umani affrontiamo la morte, la vecchiaia, le malattie e le calamità naturali come gli uragani che non possiamo controllare. Dobbiamo affrontare tutto questo, non c'è altra possibilità. Ma queste sofferenze sono sufficienti, non dovremmo procurarcene altre dovute ai differenti modi di pensare e alle diverse ideologie. E' proprio triste quando accadono cose del genere. Purtroppo tantissima gente soffre per questo. E' una situazione spiacevole che possiamo superare solo adottando una diversa attitudine mentale, imparando ad apprezzare quella fondamentale umanità che le ideologie dovrebbero servire.

Secondo la psicologia buddhista molti dei nostri problemi sono conseguenza della passione e dell'attaccamento alle cose che noi riteniamo entità durevoli. La ricerca degli oggetti del nostro desiderio e l'attaccamento ad essi, comportano l'uso dell'aggressività e della competizione che sono ritenuti validi strumenti. E questi processi mentali facilmente si trasformano in azioni concrete che hanno come logica conseguenza la guerra. Questo modo di procedere accompagna la storia dell'umanità da un tempo immemorabile, ma oggi è divenuto ancora più pericoloso. Cosa possiamo fare per controllare e regolamentare questi "veleni" -illusione, avidità, e aggressività? Perché sono proprio questi, i veleni che causano la maggior parte dei problemi nel mondo.

Rabbia, orgoglio e cose del genere sono gli ostacoli allo sviluppo di una attitudine altruistica. Ci fanno del male e ci danneggiano. Quindi non dovremmo consentire loro di manifestarsi ma, usando gli antidoti appropriati, dovremmo fermarli.

La rabbia, l'orgoglio, la competitività e così via sono i nostri veri nemici. Dal momento che tutti qualche volta ci arrabbiamo, possiamo però almeno comprendere, sulla base della nostra esperienza, che nessuno è felice quando è preda della rabbia.

Chi è quel dottore che consiglia la rabbia come cura per una malattia? Chi è quel dottore che suggerisce di arrabbiarsi per poter essere più felici?

Rabbia, odio, gelosia... non si può essere felici quando si è posseduti da queste emozioni. Attraverso l'amore e la compassione possiamo invece risolvere molti problemi e trovare la vera felicità e un'autentica pace.

Una delle cose più importanti è la compassione. Non possiamo comprarla in un negozio di New York. Non possiamo nemmeno fabbricarla con una macchina. Ma possiamo farla nascere dal nostro sviluppo interiore. E senza la pace interiore non potremmo mai avere una reale pace mondiale.

Adesso vorrei dire qualcosa su come sviluppare la compassione.

Per prima cosa è importante comprendere che tra voi e gli altri, questi ultimi sono più importanti perché più numerosi.

Dovreste sempre usare al meglio la vostra immaginazione perché può servire a comprendere veramente bene una cosa. Quindi pensate che da una parte vi sia un gruppo composto da una infinità di esseri. E dall'altra vi siete solo voi.

Adesso state pensando a tutto ciò come foste un osservatore esterno. Da che parte vorreste stare. In quella di quell'unico, egotico individuo oppure in quella di tutti gli altri? Naturalmente vorreste scegliere quest'ultima.

Ma in entrambe vi sono gli stessi esseri umani che aspirano ugualmente a raggiungere la felicità. L'unica differenza risiede nel numero. E se un numero infinito di persone è molto più importante, voi vorrete naturalmente unirvi a quel gruppo.

In questo modo potete vedere che gli altri sono molto più importanti di voi e che potreste usare tutto il vostro potenziale per il beneficio del prossimo.

L'amore è una caratteristica umana estremamente potente. Quando nascono i problemi voi potrete provare odio, rabbia e per poter praticare la tolleranza, per prima cosa dovrete tenere la rabbia sotto controllo. Qualcuno però ritiene che sia meglio esprimere la rabbia piuttosto che reprimerla. Cerchiamo di comprendere che noi abbiamo due ordini di pensieri. Una categoria è composta da quelli che portano alla depressione e allo sconforto. E questi pensieri è meglio manifestarli. Però abbiamo anche una categoria completamente diversa di sentimenti, come la rabbia e l'amore, che se li lasciate esprimersi una volta poi non potete più reprimerli o controllarli. Basandoci sulla nostra esperienza, possiamo comprendere che quando si manifestano il desiderio o la collera li possiamo osservare e, grazie a determinate tecniche, moderarli. Attraverso la mia piccola esperienza posso dimostrarvelo. Se possiamo controllare almeno un po' della nostra rabbia allora possiamo cambiare noi stessi e, d'altra parte, possiamo pensare all'importanza del benessere altrui e comportarci di conseguenza. Ed in questo modo potremo raggiungere risultati positivi.

Alla fine sarà anche meglio per voi. E' un po' come essere "saggiamente egoisti", comportarci in questo modo ci assicura una vera calma e con essa quel senso di pace con cui si possono risolvere positivamente tutti i problemi.

Nella vita degli esseri umani la tolleranza occupa un posto fondamentale. Se siete tolleranti potete facilmente superare le difficoltà. Al contrario se avete poca tolleranza o ne mancate del tutto, anche il minimo ostacolo vi farà andare in bestia. Avrete la tendenza ad essere sempre eccessivi. Per quanto mi è dato da vedere, la tolleranza dovrebbe essere praticata ovunque, in qualsiasi società umana.

Ma chi vi insegna la tolleranza? In certi casi i vostri bambini vi insegneranno ad essere pazienti ma la tolleranza ve la insegnerà sempre il vostro nemico. Quindi, sotto questo aspetto, il vostro nemico è veramente il vostro maestro. Se proverete per lui rispetto anziché rabbia, potrete sviluppare la vostra compassione. E si tratterà di autentica compassione che si basa su di una vera consapevolezza.

Una cosa è spiegare il Dharma a parole, un'altra è metterlo in pratica. Ma se non lo fate, non ne potrete cogliere i frutti. Se la causa fosse qualcosa trasmissibile solo verbalmente, lo sarebbe anche l'effetto e questo non vi aiuterebbe molto, non credete? Quando abbiamo fame necessitiamo di vero cibo, non ci serve qualcuno che ci dica, "Sì, la cucina francese è molto buona ed anche quella italiana". Col tempo vi stancherete di una persona del genere e correrete il rischio di morire di fame. Quando vi mostro il sentiero che conduce alla liberazione, avete bisogno di metterlo in pratica. Shantideva dice, "Come con la medicina, non basta toccarla, si deve anche prenderla".

Per generare il pensiero di uscire dal ciclo dell'esistenze, è necessario essere consapevoli delle qualità della liberazione e dei limiti dell'esistenza ciclica da cui si vuole uscire. Ma cos'è veramente questa esistenza ciclica? Come afferma Dharmakirti, possiamo considerarla il peso degli aggregati fisici e mentali che provengono dalle azioni contaminate. Quindi l'esistenza ciclica non ha nulla a che vedere con un territorio o un paese. Quando la osservate, vi appare come il fardello di quegli aggregati fisici e mentali che avete causato con le vostre azioni contaminate e con le vostre emozioni negative. Una volta che abbiamo creato questi aggregati contaminati, essi funzionano come basi della sofferenza presente. Poiché sono posti sotto l'influenza delle precedenti azioni contaminate e delle emozioni negative, non abbiano alcun potere su di essi.

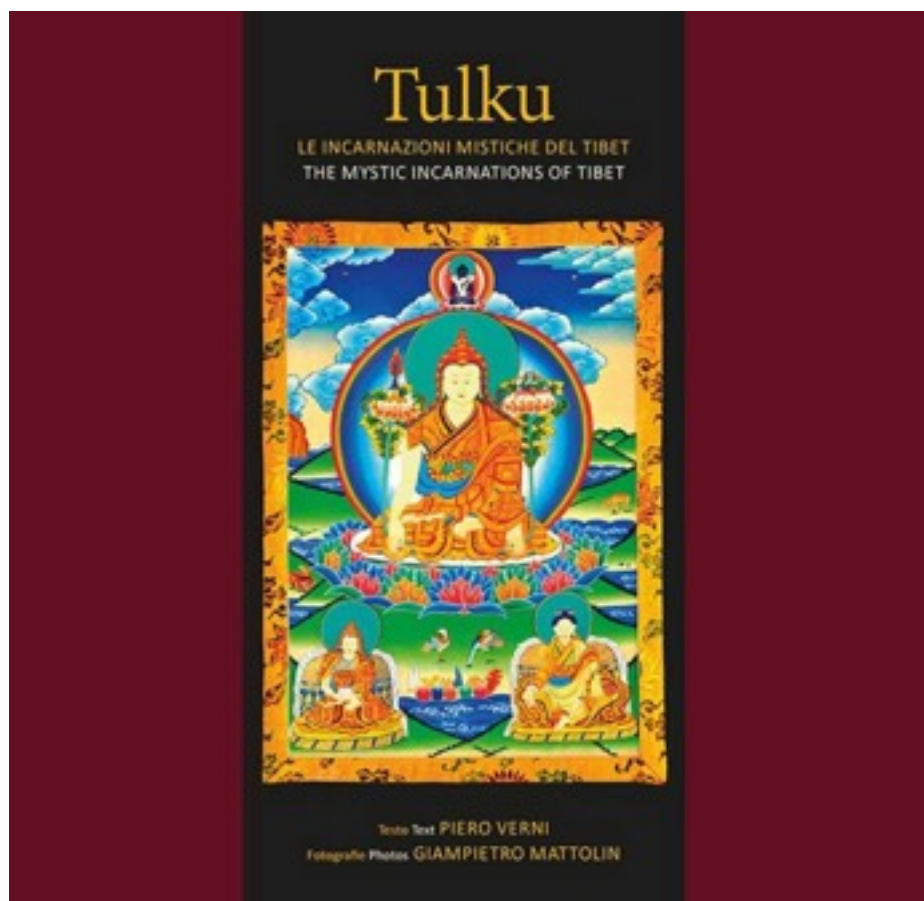
E questo vuol dire che perfino se desideriamo raggiungere la felicità ed evitare la sofferenza non lo possiamo fare. Non solo, ma gli aggregati contaminati mentali e fisici saranno la causa anche delle future sofferenze.

Tutte le principali religioni del mondo condividono i medesimi ideali di amore, lo stesso fine di aiutare l'umanità tramite la pratica spirituale e rendere migliori i loro seguaci. Lo scopo comune di tutti i precetti morali insegnati dai grandi maestri dell'umanità, è l'abbandono dell'ego. Ogni religione concorda sulla necessità di controllare la mente indisciplinata, che è la fonte dell'egoismo e delle altre cause dei problemi. Ed ognuna a modo suo, insegna un sentiero che conduce ad uno stato spirituale pacifico, disciplinato, etico e saggio in grado di aiutare tutti gli esseri viventi ad evitare il dolore e raggiungere la felicità. Questi sono i motivi per cui ritengo che fundamentalmente tutte le religioni siano portatrici del medesimo messaggio. Quindi c'è un gran bisogno di promuovere una migliore comprensione interreligiosa che porti allo sviluppo di un reciproco rispetto. Inoltre, per ovvie ragioni, ritengo che la religione abbia molto da offrire per il raggiungimento della pace.

Si parla tanto di pace, ma la pace ha una opportunità di esistere solo quando si crea un'atmosfera favorevole. E noi dobbiamo crearla adottando la corretta attitudine. In ultima analisi la pace deve prima scaturire dal nostro interno. E perché dovremmo impegnarci per la pace? Per il semplice motivo che nel lungo periodo ci sarà di beneficio. E' per questo che la desideriamo.

(dal libro, Dalai Lama, *Oceano di Saggezza*, Milano 2002)





Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di *Piero Verni* e *Giampietro Mattolin*; Venezia 2015, pag. 192, € 30 (per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

“I tulku sono quei maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. La tradizione di queste reincarnazioni mistiche è una caratteristica peculiare del Buddismo vajrayana, la forma dell’insegnamento del Buddha diffusa in Tibet, regione himalayana e Mongolia. Profondamente radicata nelle culture di questi Paesi, fuori però dall’universo tibetano questa usanza è stata spesso fraintesa. Scopo di “Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet” è quello di fornire al lettore, attraverso un linguaggio semplice e chiaro, un quadro esauriente di cosa effettivamente sia la tradizione dei tulku e di come interagisca con le società nelle quali è presente. Grazie anche alle numerose interviste concesse agli autori dal Dalai Lama e da altri importanti lama buddhisti, questo libro ricostruisce la storia, l’orizzonte religioso ed etnico, l’attuale condizione e il futuro di questa fondamentale componente della civiltà tibetana. Di particolare interesse inoltre, i capitoli dedicati alla vita del VI Dalai Lama (il più eterodosso di tutto il lignaggio) e all’infanzia dell’attuale quattordicesima reincarnazione, prima che venisse riconosciuta e insediata a Lhasa in qualità di massima autorità del Tibet. Da segnalare infine come dalle pagine di questo volume (sia grazie al testo sia all’imponente apparato fotografico di cui si avvale) emerga anche una nitida immagine del Tibet e dei luoghi in cui i tulku esercitano la loro funzione spirituale”.

E' di nuovo disponibile il documentario:

Cham, le danze rituali del Tibet

di:

Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro

Italiano; 4:3; 21 min; colore; Italia 2014

(€ 13,50 + spese di spedizione; per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

Cham <i>le danze rituali del Tibet</i>  un film di Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro	www.heritageoftibet.com	L'Associazione Heritage Oltre i Confini presenta un film di Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro riprese: Piero Verni & Karma Chukey testi: Piero Verni montaggio: Mario Cuccodoro voce: Giorgio Cervesi Ripa 23 minuti, colore, Italia 2014
All'interno del Buddhismo tibetano è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.  La galassia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e dissonanti degli strumenti, la potenza simbolica del movimento del danzatore e le stesse violente acrobazie delle "forme meravigliose" raccontano l'essere, i dannati, i "comunicatori" che toccano con grande forza il cuore e la mente di questi ammiratori alla loro rappresentazione. Infatti l'esecuzione di una danza non ha niente a che vedere con una spettacolo o un amusement profano. Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione buddista, vengono eseguite per lo più da monaci, si svolgono nei cortei dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.	 Il film è compreso in HD, compatibile con i computer Mac, OS X, Windows e Linux; con tablet e smartphones Apple, Android e Windows Phone; con la maggior parte delle TV dotate di ingresso USB.	Per un viaggiatore avventuroso e un cham è sicuramente un'esperienza straordinaria. Anche se il più delle volte in questi territori dei più belli usati dai danzatori gli occhi sono oscurati ed incerti, nessuno comunque conosce della incredibile ricchezza del linguaggio della danza.  Questo documentario, tra i pochissimi dedicati a questo straordinario soggetto, affronta con un linguaggio chiaro e diretto i principali temi simbolici dell'intero tibetano: la forza dell'immagine in movimento ritmico e trasmette l'intensità, la spersona, la profondità di questa vera e propria magia che danza.